

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Алексеевская средняя общеобразовательная  
школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов» Алексеевского муниципального  
района Республики Татарстан.

**«Рассмотрено»**

Руководитель МО \_\_\_\_\_  
/О.Г.Гардиханова  
Протокол № 1 от  
« 25 » 08. 2016 г.

**«Согласовано»**

Заместитель директора  
по УВР МБОУ  
«Алексеевская СОШ №2»  
/А.Р.Абдулгалева  
« 27 » 08. 2016 г.

**«Утверждено»**

Директор МБОУ  
«Алексеевская СОШ №2»  
/Л.Н.Липлянина  
Приказ от 1.08.2016 г. № 233



### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре в 3 «А» классе  
**учителя начальных классов**  
**высшей квалификационной категории**  
**Митрофановой Татьяны Петровны**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от  
« 31 » 08 2016 г.

2016 - 2017 учебный год.

## **1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.**

Данная рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих документов:

- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Алексеевская средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов»

- Учебного плана МБОУ «Алексеевская средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан на 2016– 2017 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол №1, от 31 августа 2016года)

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая

Согласно базисному (образовательному плану) образовательных учреждений РФ всего на изучение предмета « Физическая культура» в начальной школе выделяется 405 часов. Из них в 1 классе- 99 ч, во 2 классе – 102 ч., в 3 классе- 102 ч., в 4 классе-102 ч.

На реализацию программы в федеральном базисном учебном плане предусмотрено 102 часа, по 3 часа в неделю.

1 четверть – 27 ч.

2 четверть – 21 ч.

3 четверть –30 ч.

4 четверть – 24 ч.

## **Требования к уровню подготовки учащихся 3 класса**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

У учащихся будут сформированы:

положительное отношение к урокам физической культуры;

понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

мотивация к выполнению закаляющих процедур.

Учащиеся получают возможность для формирования:

познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;

уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

Учащиеся научатся:

выполнять правила поведения на уроках физической культуры;

рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;

называть меры по профилактике нарушений осанки;

определять способы закаливания;

определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;

выполнять строевые упражнения;

выполнять различные виды ходьбы;

выполнять различные виды бега;

выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;

прыгать через скакалку на одной и двух ногах;

метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;  
выполнять кувырок вперед;  
выполнять стойку на лопатках;  
лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;  
перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;  
выполнять танцевальные шаги;  
передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;  
играть в подвижные игры;  
выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;  
рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;  
определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;  
выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;  
организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

#### **Регулятивные**

Учащиеся научатся:

понимать цель выполняемых действий;  
выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;  
адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;  
анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);  
вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;  
объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;  
самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;  
координировать взаимодействие с партнёрами в игре;  
организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

#### **Познавательные**

Учащиеся научатся:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;  
различать, группировать подвижные и спортивные игры;  
характеризовать основные физические качества;  
группировать игры по видам спорта;  
устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;  
свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;  
сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;  
устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

#### **Коммуникативные**

Учащиеся научатся:

рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;  
высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;  
договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.  
Учащиеся получают возможность научиться:  
выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;  
задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;  
понимать действия партнёра

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание туловища в висе лежа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Кроссовый бег 800м. (мин.с)	6.00	6.10
	Передвижение на лыжах на 1.5км.	Без учета времени	Без учета времени
К координации	Челночный бег 3x10м. (с)	11.0	11.5
	Удержание тела в равновесии на гимн. скамейке в позе «ласточка» (с)	30.0	30.0

## 2.Содержание учебного предмета.

Во время проведения 3х часов уроков физической культуры в неделю используются упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящается проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

### **Основы знаний о физической культуре**

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правиласоставления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

### **Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающиепроцедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

### **Физическое совершенствование**

Организирующие команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

### **Лёгкая атлетика**

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд вверх.

### **Плавание**

Теоретические основы плавания. Техника безопасности на воде. Стили плавания.

Олимпийские чемпионы по плаванию.

### **Гимнастика с основами акробатики**

**Акробатические упражнения:** два - три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

### **Гимнастические упражнения прикладного характера:**

Перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание попластунски.

### **Лыжная подготовка**

**Организирующие команды и приёмы:** построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой.

Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход.

Повороты: переступанием на месте, в движении.

Спуск: в основной, низкой стойке.

Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом».

### **Подвижные игры**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал садись».

На материале гимнастики с основами акробатики:

«Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

**Национальные игры:** русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

### 3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Тема урока	Вид учебной деятельности.	Планируемая дата проведения.
<b>Лёгкая атлетика 12 часов</b>			
1	ТБ на уроках л/а. История зарождения физической культуры. Строевые упражнения	Знакомство с правилами поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Наблюдение за демонстрациями учителя, ошибки при выполнении метания в цель.	2.09
2	Перестроение из колонны по одному в колонну по три	Знакомство с техникой перестраивания из колонны по одному в колонну по три; передвижения по диагонали.	6.09
3	Передвижение по диагонали, русская народная игра «У медведя во бору».	Освоение техники ходьбы в разном темпе. Выполнять ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы.	7.09
4	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы	Выполнение ходьбы в разном темпе под звуковые сигналы.	9.09
5	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	Выполнение ходьбы в разном темпе под звуковые сигналы.	13.09
6	Челночный бег 3x10 м.	Освоение техники ходьбы с изменением длины и частоты шагов. Упражнения на координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м.	14.09
7	Бег с изменением частоты и длины шагов	Отработка прыжков через скакалку на двух ногах, вращая её вперёд. Осваивать технику бега различными способами	16.09
8	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек	Освоение техники бега с изменением частоты и длины шагов, правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	20.09
9	Прыжки на двух ногах через скакалку с вращением назад	Упражнения на координацию и быстроту во время проведения подвижных игр. Освоение техники прыжков на двух ногах через скакалку.	21.09
10	Равномерный медленный бег, белорусская народная игра «Ёжик и мыши».	Работа в парах и группах при выполнении технических действий в подвижной игре.	23.09

11	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	Освоение техники метания теннисного мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Излагать правила и условия проведения игры «Попади в мяч».	27.09
12	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	Выявление характерных ошибок при выполнении метания в горизонтальную цель. Осваивать технику прыжка в высоту с прямого разбега	28.09
<b>Подвижные игры 12 часов.</b>			
13	ТБ при подвижных играх. Ловля и бросок мяча	Правила поведения при проведении подвижных игр.	30.09
14	Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств.	Выполнение передач в игре «Передал-садись». Проявлять быстроту при выполнении передачи.	4.10
15	Ловля и бросок мяча на месте в треугольниках	Выполнение броска мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». Проявлять качества быстроты и координации в игре.	5.10
16	Ловля и бросок мяча на месте в квадратах.	Выполнение передачи в игре «Передал-садись». Проявлять быстроту при выполнении передачи.	7.10
17	Ловля и бросок мяча в цель	Выполнение броска мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». Проявлять качества быстроты и координации в игре.	11.10
18	Ловля и бросок мяча в цель в ходьбе, медленном беге	Общение и взаимодействовать в игровой деятельности.	12.10
19	Передача мяча в парах стоя на месте	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	14.10
20	Ловля и передача мяча в парах в движении	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	18.10
21	Ловля и передача мяча, броски мяча в движении.	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	19.10
22	Ведение мяча с изменением направления движения бегом.	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	21.10
23	Броски мяча в цель.	Выполнение передачи в игре «Передал-	25.10

	Ведение мяча	садись». Проявлять быстроту при выполнении передачи.	
24	Подвижные игры	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	26.10
<b>Гимнастика с основами акробатики 12 часов.</b>			
25	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	Работа над правилами поведения на уроках гимнастики. Описывать технику разучиваемых упражнений.	28.10
26	Кувырок вперед.	Выполнение кувырка вперед и стойки на лопатках.	8.11
27	Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений	Работа над правилами поведения на уроках гимнастики. Описывать технику разучиваемых упражнений.	9.11
28	Лазание по гимнастической стенке.	Выполнение техники лазание по гимнастической стенке. .	11.11
29	Стойка на лопатках из упора присев.	Выполнение техники стойка на лопатках.	15.11
30	«Мост» из положения лежа на спине	Освоение техники выполнения «моста» из положения лёжа на спине.	16.11
31	Вис, согнув ноги.	Освоение техники вис, согнув ноги, выполнение «моста» из положения лёжа на спине.	18.11
32	Комплекс ритмической гимнастики.	Освоение техники вис, согнув ноги, выполнение «моста» из положения лёжа на спине.	22.11
33	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой	Освоение техники выполнения переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	23.11
34	Перелезание через препятствие	Выполнение двигательных действий, составляющие содержание игры «Гонка мячей по кругу».	25.11
35	Вис на согнутых руках. Зачет	Освоение техники вися на согнутых руках.	29.11
36	Переползание попластунски	Освоение техники переползания попластунски.	30.11
<b>Плавание 12 час</b>			
37	ТБ на занятиях плавания. Правила поведения на воде.	Работа над правилами поведения на воде.	2.12
38	Плавание	Выполнение дыхательных упражнений,.	6.12



	способом кроль на спине. Значение плавания	Развитие навыков сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
39	Стили плавания.	Ознакомление с теорией о стилях плавания. Развитие навыков сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни взаимодействие – слушать собеседника,	7.12
40	Дыхательные упражнения в воде.	Выполнение дыхательных упражнений, Развитие навыков сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	9.12
41	Подготовительные упражнения для обучения плаванию.	Выполнение дыхательных упражнений, планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	13.12
42	Подготовительные упражнения для обучения плаванию способом кроль на груди.	Выполнение дыхательных упражнений, Развитие навыков сотрудничества в разных ситуациях;	14.12
43	Подготовительные упражнения для обучения плаванию способом брасс	Освоение теории обучения плаванию способом брасс.	16.12
44	Подготовительные упражнения для обучения плаванию способом брасс	Освоение теории обучения плаванию способом брасс.	20.12
45	Согласование работы ног с дыханием	Закрепление правил работы ног при плавании брасс с дыханием,	21.12
46	Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием.	Закрепление правил работы ног при плавании брасс с дыханием,	23.12
47	Наши выдающиеся олимпийские чемпионы по плаванию..	Закрепление правила работы ног при плавании брасс с дыханием,	10.01
48	Наши выдающиеся олимпийские чемпионы по плаванию..	Закрепление правил работы ног при плавании брасс с дыханием.	11.01
<b>Лыжная подготовка 20 часов</b>			
49	ТБ на занятиях	Работа над техникой безопасности на	13.01

	лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках.	занятиях лыжной подготовкой. Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах; техники подъёма и спуска.	
50	Повороты переступанием на месте	Отработка техники скользящего шага без палок, поворотов переступанием в движении, технику передвижения попеременным двушажным ходом; технику подъёма «Ёлочкой»; технику торможения «Плугом».	17.01
51	Повороты переступанием на месте	Отработка техники скользящего шага без палок, поворотов переступанием в движении, технику передвижения попеременным двушажным ходом; технику подъёма «Ёлочкой»; технику торможения «Плугом».	18.01
52	Поворот переступанием в движении.	Отработка техники поворота переступанием в движении на лыжах	20.01
53	Поворот переступанием в движении.	Отработка техники поворот переступанием в движении, выполнять передвижение скользящим шагом с палками	24.01
54	Передвижение попеременным двушажным ходом.	Отработка техники поворот переступанием в движении, выполнять передвижение скользящим шагом с палками	25.01
55	Спуск в основной стойке.	Отработка техники выполнения спуска; технику выполнения торможения падением; технику выполнения торможения.	27.01
56	Спуск в низкой стойке. Зачёт.	Зачёт. Отработка техники спуска; технику выполнения торможения падением; технику выполнения торможения.	31.01
57	Совершенствовать спуск в низкой стойке	Отработка техники спуска; техники выполнения торможения падением; технику выполнения торможения.	1.02
58	Подъём «Лесенкой»	Отработка техники «лесенка» Уметь: выполнять спуск в низкой стойке, подъём «лесенкой» Личностные. Адаптированная мотивация учебной деятельности	3.02
59	Подъём «Ёлочкой»	Отработка техники подъёма «ёлочкой»	7.02
60	Подъём «Ёлочкой». Спуск в основной стойке.	Отработка техники подъёма «ёлочкой»	8.02
61	Торможение падением	Отработка техники торможения падением на бок при спуске с пологого склона.	10.02
62	Равномерное передвижение по дистанции	Отработка техники равномерного передвижения по дистанции Осуществлять взаимный контроль	14.02
63	Торможение	Отработка техники торможения «плугом»,	15.02

	«Плугом»		
64	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	Закрепление способов передвижения на лыжах.	17.02
65	Спуски и подъёмы изученными способами	Отработка техники спуск с небольшого склона и подъём в уклон .	21.02
66	Равномерное передвижение Зачет	Отработка техники передвижения до 1500м Зачет	22.02
67	Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	Отработка навыков, приобретенных на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах	24.02
68	Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	Отработка навыков, приобретенных на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах	28.02
<b>Подвижные игры на основе футбола 4 часа</b>			
69	Основная стойка и передвижения футболиста. Броски в цель (в ворота). Игра «Попади в обруч».	Знакомство с техникой ведения футбольного мяча.	1.03
70	Основная стойка и передвижения футболиста. Броски в цель (в ворота). Игра «Попади в обруч».	Работа над техникой ведения футбольного мяча.	3.03
71	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч соседу».	Работа над элементами спортивных игр.	7.03
72	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч соседу».	Отработка техники метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	8.03
<b>Подвижные игры на основе волейбола 5 часов</b>			
73	Основная стойка и передвижения волейболиста. Броски в цель ( через сетку). Игра «Попади в обруч».	Работа над техникой ведения мяча.	10.03
74	Основная стойка и передвижения волейболиста. Броски в цель (	Работа над правилами игры в волейбол. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	14.03

	через сетку). Игра «Попади в обруч».		
75	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч соседу». Зачёт	Работа над техникой ловли и передачи мяча в движении.	15.03
76	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч соседу».	Работа над техникой ловли и передачи мяча в движении передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	17.03
77	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах».	Работа над техникой ловли и передачи мяча в движении передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	29.03
<b>Подвижные игры на основе баскетбола 6 часов</b>			
78	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	Отработка техники ведения баскетбольного мяча. Упражнения на выносливость во время бега.	31.03
79	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	Отработка техники ведения баскетбольного мяча. Упражнения на выносливость во время бега.	4.04
80	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч соседу».	Классификация типичных ошибок в технике ведения баскетбольного мяча.	5.04
81	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч соседу».	Отработка техники броска баскетбольного мяча от груди двумя руками.	7.04
82	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах».	Отработка техники броска баскетбольного мяча от груди двумя руками.	11.04
83	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мини – баскетбол». Зачёт.	Зачёт. Отработка техники броска баскетбольного мяча от груди двумя руками.	12.04
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>			
84	Прыжки в высоту с прямого разбега.	Отработка техники бега на короткие дистанции. Осваивать технику бега различными способами.	14.04
85	Броски набивного	Работа над техникой броска мяча от груди	18.04

	мяча от груди на дальность.	двумя руками.	
86	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Работа над техникой прыжков на двух ногах через скакалку.	19.04
87	Прыжки с высоты.	Работа над техникой прыжка в высоту с прямого разбега	21.04
88	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги»	Работа над техникой прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»	25.04
89	Метание малого мяча на дальность.	Работа над техникой метание малого мяча на дальность.	26.04
90	Метание малого мяча на заданное расстояние Зачёт	Зачёт.Работа над техникой метание малого мяча на дальность.	28.04
91	Броски набивного мяча из-за головы на дальность.	Освоение техники прыжка в высоту с прямого разбега	2.05
92	Броски набивного мяча снизу вперед-вверх.	Освоение техники прыжка в высоту с прямого разбега	3.05
<b>Подвижные игры 10 часов</b>			
93	Инструктаж по технике безопасности Стойка игрока перемещения в стойке.	Выполнение комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	5.05
94	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Гонка мячей по кругу.	ОРУ. Отработка разных вариантов передачи мяча	9.05
95	Ведение мяча на месте, шагом и бегом по прямой.	Работа над техникой держание мяча , передачи на расстояние, ловля, .ведение правой и левой рукой.	10.05
96	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	Работа над техникой держание мяча , передачи на расстояние, ловля, .ведение правой и левой рукой.	12.05
97	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Игра «Борьба за мяч»	Работа над техникой держание мяча , передачи на расстояние, ловля, .ведение правой и левой рукой.	16.05
98	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-	Работа над техникой держание мяча , передачи на расстояние, ловля, .ведение правой и левой рукой.	17.05

	баскетбол.		
99	Игры на основе футбола. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в мишень.	Выработка умений владеть мячом; остановка и передача мяча в движении.	19.05
100	Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи	Выполнение упражнений на движения в ходьбе и беге, пробежки с максимальной скоростью 60 м	23.05
101	Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств Зачёт.	Работа над формированием установки на безопасный, здоровый образ жизни. Зачёт.	24.05
102	Круговая эстафета	Работа над формированием установки на безопасный, здоровый образ жизни.	25.05

